

# 老後の生きがい

—特に女性の立場より—

瀬戸ヨシエ

## はじめに

老人福祉法が制定されて11年、国民年金の支給、老人ホームの建設、老人医療費の無料化など「経済的不安、孤独、不健康」という老後問題解決の基本的な柱となる施策が、徐々には打ち出されているが、現在、世界でも類をみないといわれる高齢化社会現象が進んでいる今日、老人問題は多様化し、ますます深刻化してきている。

人間の成長が美であるなら、衰退は汚なのか。現実には老いていくものに、まだまだ無情ではなからうか。とくに孤独は深刻な問題であろう。それでなくても、今は利益中心の社会。断絶という言葉が流行してから久しい。人間関係が疎遠になりがちな時代である。こうしたなかで、どのようにして生きていけばいいのか。生きがいをつくりあげるには。いろいろな角度より考えられる。

とくに昭和50年は国際婦人年である。戦後わが国でも婦人の地位は大いに向上し、婦人問題というものの重要性が世界的な規模で見直されようとしてきているが、社会保障、とくにその柱である年金制度の上でもいろいろな問題をはらんでいる。

とほとどの国において夫婦の年齢差は女性の方が低い。妻は夫より平均で2.6才ぐらい若く、その上、女性は男性より平均5.6才ぐらい長生きする。つまり平均的な女性は8年ぐらい未亡人として過すわけである。またこれは世界的な過渡期の現象であるが、戦争で独身を生きねばならなかった女性の老後時代がやがて訪れてこうとしている。つまり青年期を戦時中に送り、本来結婚相手になるべき年齢層の人たちを戦争で失った、あるいは戦争で未亡人になったという状況にある人びとである。しかもその人たちは、戦時中から戦後にかけて老親を扶養しながら、勤労婦人として生きぬいた人びとが多い。ところが今やその扶養している親たちがしだいに亡くなって、今後一人でどう生きぬい

ていくか悩んでいる人が多い。

豊かな老後生活を約束するには、もちろん年金制度だけではないが、最近は女性の職場進出、社会参加によって再認識され、女性自身の年金への関心も高まってきた。そこでそれらの問題も含めて、老後という問題にどう対処すればよいか、老後の生きがいとは……。とくに女性の立場より追究してみようとするものである。

## 1. 孤独 (loneliness) との対決

孤独 (loneliness) は必ずしも孤立 (isolation) ではない。誰しも発育し成熟という一連の過程において、発育し停滞し退行という生物学的現象が起こる。しかしその変化は加齢と必ずしも平行するものではない。それよりもむしろじりじりと迫ってくる「心の老い」が恐い。

他の文明国に比べてみても、わが国の高齢者の自殺は多い。とくに65才以上の女性の自殺者数は世界第一位であることは、社会的な原因も考慮しないわけにはいかないが、男性より長き女性のとくに配偶者のいない老婦人が多いわけで、孤独や経済的不安が老婦人の自殺の間接的動機となっている。

また老人で遺書を残す者の割合は、青少年層にくらべて少ない。それは遺書を残す対象をもたない孤独者が多いことがその主たる理由にあげられよう。

人生にはその人の年齢にふさわしい人生的な課題があり、その解決への努力が人間を成長させると同時に、その失敗が悩みや心の混乱をつくり出す。老年期の人生的な課題は、自分の生きがいをまとめあげ、あるがままの自分を受容することである。この努力から長い人生経験を踏んできた人として不朽の英知が示されるのであるが、急速に変化する現代社会にあっては、自我統合感をもちにくく、かえって深刻な挫折感と暗い憂うつにとらわれやすくなる。かつての生産的な能力、社会的な貢献の能力が衰えることで、自らが老残の身に思われ、価値のない存在と考えこみはじめる時、自

殺への道を歩み出すことになる。自分で人間関係を調整することが著しくむづかしくなり、それ故に、自分の世界に引っ込み、孤独を感じ、ますます憂うつにとられ、家出、自殺が生ずるのだと考えられる。

したがって、心身の健康をたもつことが老人にとっては“自殺予防”になるわけであるが、それと同時に最も大切なことは「生きがい」をもつことであろう。老年になっても、確固たる価値観をもってないと、ある日、急に自分の生活がむなしと思われ、それが自殺につながってしまう。

自殺は必ずしも生活苦からだけくるものではない。むしろ生活とけんめいに取り組んでいる時には「死」を考えないという面もある。人それぞれにその人だけが歩んできた歴史の道があり、その人生の知恵と生活の経験はたしかに尊い。しかし過去だけに生きる老人には現在がないし、また未来も見えない。老後は「未来をみつめて現在に生きる」といわれるが、それは二つの側面があり、その一つの側面は人間の生活している社会的な基盤や環境などの外的条件を整備していくということ、今一つの側面はその個人の内面に、どんな状況——とくに、いたましい不幸や逆境——にのぞんでも、ゆとりをもってそれを受けとめ乗り越えることができる不惑の人生観を確立するということである。孤独との対決は、老人にとってこのような悲慘のなまなましい現実である。多くの老人はその解決ができなままにその生が終るまで淋しさをなげき続けるか、その苦悩から解決の道を自殺にもとめる。

「若い」の悲慘からの脱出を階級社会からの解放にもとめたシモーヌ・ド・ボーヴォワールは次のようにいっている。「生に対立させるべきものは、死よりも若いなのである。若いとは生の滑稽なもじりなのだ」と前提しつつ、「若いのがそれまでのわれわれの人生の衰えなパロディ parody——生の滑稽なもじり——でないようにするためには、ただ一つの方法しかない。それはわれわれの人生に意義をあたえるような目的を追求しつづけることである。それは個人、共同体、公共福祉などへの献身でもよいし、社会的あるいは政治的な仕事、知的、創造的な仕事でもよい。道学者たちの忠告とは逆に、われわれは老いても強い情熱をもちつづけることを願うべきであり、そうした情熱こそわれわれがいたずらに過去をなつかしむことのないようにするものである。われわれが、愛や友情や義憤や同情を通して、他者たちの人生に価値をおく限り、人生は価値をもちつづける。その場合こそ、行動し、あるいは発言する理由が存続するのだ。」これが、未来を見

つめて現在に生きることであり、孤独からの脱出のただ一つの方法なのである。

老後の人生観というものは、若いとの闘いにつきていっても過言ではない。体と心の衰えからくる若いへの恐怖といかに闘い、それに勝つかである。たとえ身体的不自由が訪れても、自分を見失わない準備を常にしておくことで、人生の道は開けてくる。「心の若い」が先行してはそれこそ終りである。気持、感情は訓練によって随分と強くなるが、自らの努力を怠ると、孤独、淋しさ、自己志向的、うつ状態におちいってしまう。

たえず、自己をみつめ、反省し、学習する姿勢が若いを忘れさせる。パラリンピックの創始者グッドマン博士も次のようにいっている。「失なったものを数えるな。残されたものを使おう」と。老後の人生観は、これにつきてではないが。若いへの解決、淋しさへの援助、老後のための理想的な心の福祉、それは、結局老人一人ひとりの倫理、哲学、理念、情熱の問題だからである。

橘氏もまた、「われわれは老年期の失意を向老の自然のなりゆきと考えたり、厭世を人生の終着駅間近い老人の当然の心理とゆるしたりしてはならない。老人福祉の要諦、老年学の目標はいわゆる“老齢に生命を加え、生命に年齢を加えるなかれ”という点にあって、老後の生活からかかる失意、不安、不満を払拭することにある」と論じている。

今後の老後問題で大切なことは、社会保険制度と同時に、老人に対する役割期待と役割意識（生きがい）の問題であろう。老人自身は家庭で、職場で、対人関係の場で、自分達の役割をどう見出すかが大切であり、また一方、われわれも老人にどのような役割をどういう方法で求めるかが大きな課題になってくる。

## 2. 余暇活動と役割

現代は成人でも余暇時間が増え、それをいかに使うかが問題となっている。成人の余暇は、労働にそなえての休息、気晴らしであり、recreationである。しかし老後の余暇は、全く自由なものであって、老後の生きがいとして重要な生活的意義をもっている。（もちろん、近年の寿命年齢の延長と核家族化傾向とが相まって、職域の第一線をしりぞいたものの再就職が増加していることも否定できない。しかし、老後は生きがいとしての就労でなければならない。）

仕事が生きがいの対象となり、ことにその仕事による自己表現の喜びが、仕事のもつ社会的価値観と一致

していると自認した時、生への充実感を覚えるものである。

老後の余暇活動を広い意味での生きがいと結びつけて考えれば次のものがあげられる。

① 家族を中心としたもの——愛情欲求 日本の場合、家族と同居し、老夫婦のみならず孫もいる三世代家族もまだ多い。したがって、愛情の対象となる人間関係が複雑であり、その間に葛藤もあれば、むくいられた愛情の対象もあり、それらの人に役立つということが生きがいとなる。

家族との雑談、孫の子守というような直接的な人間関係だけでなく、炊事、洗濯、掃除、留守番……など、その家庭に役立つ仕事をするることにより、老人は有用感を感じる。と同時に老人の孫に対する正しい対応もまた老後の役割として重要な意義をもつ。そしてそれは直接に孫に対して教育を試みるということではなく、間接に家庭の中における老人の生活姿勢がそこはかたなく表現され、その老人（祖父母）の生き生きとした姿が家族生活のなかに反映し、家庭を明るく印象づける。老境というものは円熟した人生であり、最も感化力を持ち、それが豊かに成熟したものであるならば、世代を越えて人間的魅力となるからである。

要するに、老人と孫との関係は、相互の愛情関係につきるが、それは孫をしてかくあらしめようとする指導的な関係ではなく、おのずから感化を与える関係が生じることである。

とくに、共働き家族での孫の養育補助者としての役割は大きいし、また、家族間の調整的な機能を果たしていることも見なおされなければならない。

② 社会参加——集団欲求 生きがいというものは、自分だけの楽しみでなく、他人に役立つ、他人とともに楽しむということで一段と強くなる。したがって、老人クラブ、町内会、婦人会、其他文化団体などに参加して同年配の人達と社会活動することによって、老人の孤独感や淋しさをなくす。ことに共同して社会福祉運動、ボランティア volunteer 活動などは、自己の有用感、生きがいを与える。

老人クラブが各地でつくられ始めたのは昭和26年頃からで、老人クラブ結成の根底にあったものは、世の中の急激な転換と、価値観の変化からの迷いと悩みをともにし、一緒に何かをしようという自然発生的なものだという。

塚本氏は「社会福祉は実際の生活のなかに入り、そこから学ぶ実学でなければならない。」を信条として全国に先がけて老人クラブを作り、老齢福祉年金の増

額要求と合わせて老人クラブの一人ひとりが「明日を常に考える老人になれ。老化現象を防ぐため頭を使って（人間はどのように生きるかなど、ものを考え学習する）、心を使うな（家庭内のいざこざや悩みに心をわづらわせない）」と力説している。

また京都市でも生きがい対策の1つとして2年前にできた老人大学には受講希望者が回を追って増加、こうした学ぼうという自覚が高まっている。老人大学もすでに9回を数え、「老人にとって教育とは何か、学ぶ気のある人は老人ではない」（小森氏）、「心のふれあいをいかに、互に思いやりを」（石井氏）……など講演されている。

人間は生きている限り学習する。それをやめるとき死である。と書いたアメリカの教科書がある。カントも“人間は教育されねばならない唯一の生物である”といているように、人間は学習する動物である。社会が急激に動いてゆく今日では、過去の経験だけでも、学校教育だけでも生きてはいけぬ。まず体があってこそ人間であり、さらに社会の中で生きるためには道徳、倫理といった社会性、そしてさらに永遠を求めて生きていく宗教性へと高まってゆかねばならない。その間には生活の知恵があり、明るく楽しく生きるその生活の知恵を教える。だからこそ、ながい人生のなかで得たこの尊い経験を伝えていくのが教育でもある。親子の断絶はこれを放棄していることにほかならないし、これは老人の権利であり、義務でもある。そこに役割もあると思う。

趣味でもなんでもよい。自分が学習することが教えることにもなり、熱心に何かを学ぶ姿が老いを忘れ、孤独を忘れ、老後を明るく楽しく生きがいのある人生を過すことにもある。

③ 自分のための楽しみ——イ. recreation—これは、他人のためというより自分のためのものであり、旅行、釣り、囲棋……など、友人とともに楽しめば一段と楽しさがます。

——ロ. 知識欲、

好奇心—テレビ、ラジオ、読書……など、退屈を知らず、「時間に恵まれる幸福」を感じることができる。

——ハ. 創造欲—

創造するよろこびをうるもので、絵画、短歌、園芸、編物、お茶、お花……など、友人と一緒にすれば楽しみもまし、製作品によって他人をよろこばすこともできる。

老後の本来の余暇活動の中心は趣味的なことにあると思われるが、これまでの老人には無趣味が目立って

いる。とくに老婦人に多い。これは従来の老人たちが仕事とか家事、育児本位の生活をしてきてやむをえないのかも知れないが、今後は老後の準備として将来の趣味生活にそなえて十分に配慮すべき点であろう。

また、老年期の生き方として生きがいを精神活動（宗教、信仰）に求めるようになる。健康にも恵まれず、愛情の対象など、外部の世界に生きがいを見出せなくなった時、その運命を受容し、特定の人への愛情から多くの人への愛情が生まれ、それが神仏に帰依するという宗教心や信仰となってあらわれてくる。

老人の心のよりどころとしての信仰が、手段的、代償的な信仰ではなく、真に宗教的諦念としての信仰でなければならず、その必要性を主体的に自己の問題としてとらえ、日常生活に体现されるならば、それは死の克服であり、かえって、よろこびにみちた生きがいのある人生でもある。

人の生きる価値や生きがいというものは、財産、地位、健康、容貌、成功などのようにその時の社会の人びとの判断によって与えられるものではなく、自己の生存目標、生きがいとするものによって決められる。したがって、老年期においては、最終的に、自己の満足感や生きがいを、読書、思考、審美、愛情、さらに宗教というような精神的なものに求めることができることは、すべての老人に安心を与え、老年期を楽しむことを可能にするものである。

### 3. 女性の老後と年金

最近では、老後の問題や年金の問題への関心が一段と高まっているなかで、とくにその傾向が女性に多くみられるのが特徴である。老後が子供に頼れない現在、夫が定年退職した後の20数年間、さらに夫が亡くなった後の8年間、しかも物価の上昇や生活レベルの向上に見合うだけの生活の準備がなされるであろうか。そう考える時、本当に老後の生活基盤は何なのか、という問いが誰の胸にも切実に迫ってくるはずである。とすれば、その生活の支柱は「年金」に求められなければならないだろう。とくに老齢、退職は誰もがいつかは到達する状態であるから、老後の生活の安定のための老齢年金がその中核をなすものといえる。

有史以来の生産、経済、社会構造は、男性優位の生活構造を定着させた。ここでは存在（男に生まれたか、女に生まれたか）と、人間の価値（生産力、その技術、頭脳力など）が、力＝男＝高価値＝支配者のかたちで固定した。この歴史が女性に半人間の座をあたえた。本来、存在としての性差は当然であるが、問題は人間

の暮らしの流れのなかで、人間がつくりだした経済的、社会的、歴史的条件が、性差を上下の価値として固定し、人間性をいびつにしたことにある。このいびつな人間性の極限のあらわれが、現代の世界的危機ではあるまいか。

戦前の老後は、家族制度のなかで、よかれあしかれ守られていた。しかし、今日の「老い」は家庭外に放りだされている。男性の老後はまだよい。一般的に、男性は年下の妻と結婚し、加えて女性の長寿のために、妻の完全看護で永眠できるからである。わが国の年金制度にしても、女性は男性に従属するという考え方でできている。それは充足当初、女性は制度の適用から除外されたこと、女性は妻の加算の形で、しかも名目的なものにとどめられたことなどからもうかがわれる。女性が表に出てくるのは、夫が死亡した際で、遺族年金という形で、初めて独立した受給者となる。また脱退手当金という年金でない一時金の制度が今でもあるのは、女性の職場進出は結婚前の臨時的なものという考え方のあらわれでもある。

学校を出て就職すれば、厚生年金に加入する。家業や家事の手伝いをしている場合、20才になれば国民年金の被保険者になる。やがて結婚すれば、夫の職業によって年金の上での地位は変わってくる。就職している人が引き続いて職場にあれば、厚生年金の被保険者として55才から老齢年金を受けることになるが、退職した場合は異なってくる。

夫がサラリーマンで、厚生年金の被保険者であれば、その被扶養者となる。夫に万一のことがあれば遺族年金を受けるが、普通でゆけば、夫が退職して60才以上になれば厚生年金の老齢年金を受け、妻は加算の対象になる。この場合、国民年金に加入していれば、もちろん自分が受給権者として65才になれば老齢年金を受ける権利がある。

夫が自営業の場合は、妻も国民年金の被保険者になり、夫の死や自分自身の障害も給付の対象となり、もちろん資格ができれば老齢年金が受けられる。

次に、とくに女性にとって関係の深い「脱退手当金」「離婚」と年金の問題についてふれておこう。

① 脱退手当金 最近では永年勤続の女性も少なくないが、結婚と前後して育児、其他で退職するものも少なくない。その場合、老齢年金に結びつかないで退職した場合、年金の代りに一時金を支給する（脱退手当金という）。その額は厚生年金に加入していた全期間の平均給与に加入期間に応じた支給率をかけた額となっている。したがって、加入期間が長ければ支給率は

高くなって来る。ここで「現実の」ということで、とくに留意したいことは、老齢年金の額の計算では、過去の与給は、現在の賃金水準に見合った実際よりも高い額に評価し直して（物価上昇にあうスライド slide 制）、それを基にして年金額の計算をする。しかし、脱退手当金は、本人が実際に納めた保険料に応じて支給するので（本人が支払った保険料に予定利率5分5厘の複利計算によって計算された利子を加えた程度の額）、本人と折半で事業主が納めた分は戻ってこない。

また、脱退手当金を一度もらってしまうとこれまでの厚生年金の加入歴はゼロになってしまう。女性が退職して家庭に入ってもまた働く機会は今後ますます増えるであろうし、結婚費用の一部にと脱退手金をもらってしまうことが、果してよいかどうか。それにこの加入歴が消えてしまうことの影響はほかにもある。たとえば、加入期間中にかかった病気やけがで障害者になった時、加入期間が6カ月以上あれば障害年金が障害手当がもらえるはずのところ、脱退手当金をもらってしまうとその資格がなくなるなどの場合がある。

脱退手当金という制度は、古い時代の名残りであるともいえる。昔は老齢年金は何の例外もなく加入期間が20年以上なければ受けられなかったのが、脱退手当金が果していた役割も大きかったといえる。しかし、現在は女性自身も老齢年金の資格期間を満たしうる機会は十分あるわけであるし、また年金制度のなかに通算制度も整備され、短かい期間でも将来年金に結びつくことになっていることも十分認識しておくことも必要であろう。

② 離婚 次に離婚の問題であるが、最近とはみに増加の傾向にあり、今後もおお続くといわれている。現代社会では、まだ離婚は女性にとって不利にはたらく場合が多い。そういうなかであってどう影響するか、国民年金に加入していれば問題でないが、夫がサラリーマンで厚生年金や共済組合などに加入している場合、サラリーマンの妻は、夫の厚生年金によって間接的に年金制度の保護を受けている。国民年金への加入は任意であるが、通算年金の資格期間には含まれている。ただし、この期間は、資格期間を計算する上だけのことで、年金額の計算には関係がないことから、これを「カラ期間」とよんでいる。カラはしよせんカラで、「カラ期間」が長いほど受給額は少なくなる。

年金の上での女性の考え方の難しさは、OL、妻、母そしてある場合は離婚、そしてまたある場合は未亡人とその一生の間に何度もその位置が変わることである。

しかし、いづれにしても、あくまで独立して保険料を払い、自分自身の前歴を長くものように考えておくのも現代の生き方の一つであろう。

年金制度は、長い歴史の積み重ねの上に今日の姿があり、それはどこの国でも同じである。それだけに慎重を期さねばならないし、年金というものは決して天から降ってくるものでもない。安らかな老後のために国民全体が協力し、努力し、理解を得つつ改善の輪を拡げてゆくことでなければならない。

## 終　　り　　に

はじめに書いたように、高齢化社会は早い速度で目前に迫りつつある。老人福祉法が成立した昭和38年の平均寿命は男子67.4才、女子72.5才だったのが、49年は男子71.2才、女子76.3才とめざましい伸びをみせている。また、老人が全人口に占める割合も、45年の7.1%が60年には9.3%になるという。そうした速さでやがて21世紀をむかえる時、日本は未曾有の老齡化社会になると予想される。これは、われわれの国と民族にとって、重大な脅威であり、挑戦であるといわねばなるまい。老齡人口の増加とは、いうまでもなく、扶養しなければならない人口の増加を意味する。とすれば、現在なお大きな課題である「暮せる老齡年金」や「老後の医療保障」そして「生きがい」対策が早急にはからられなければならない。現代は単なる老人福祉分析の時代を終って、積極的な生き方を問う時代に入ってしまったと思われる。そういう意味でも老人自身が生きがいをもって生きる、老後生活充実のためにたえず何かを学び続ける姿勢、情熱が最も大切なことではなかろうか。

本格的な老後をどのように生きるか。戦後日本にはじめており立ったマッカーサー元帥は人生訓の一節に次のようにのべている。「……年を重ねただけで人は老いぬ。理想を失う時に精神はぼしむ。……人は疑惑と恐怖と失望とともに老い朽ちる」と。またオーストリアの精神医学者フランクルも「運命はかえられない。しかし運命に対する人間の姿勢はかえられる」といつている。それはとりもおさず老後の生き方にあると思う。人生はいたずらに長く生きているだけでないことを教えられる。

一回きりの生を大切に生きていくか、でたらめに生きるか。これは自分の決断と選択にかかっている。生きがいをもって生ある限り学び続けたいものである。

寿命の延長は、精神的空間を拡大することによって、さらに輝かしいものとなるであろう。

### 参 考 資 料

不老学のすすめ 湯沢新福, 青木編有斐閣  
老後問題 孝橋正一 創元社  
1 老人の精神医学と心理学 金子, 新福編  
垣内出版  
2 老人の福祉と社会保障 岡村, 三浦編  
垣内出版

3 老人と家族の社会学 那須, 増田編  
垣内出版  
老後問題事典 塚本哲監修 ドメス出版  
戦後婦人問題史 一番ヶ瀬康子編 ドメス出版  
年金と女性 伊部英男 時事通信社  
京都新聞 50. 3 以降